

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (C04)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; 2) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 3) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek; 6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 7) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka; 8) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 9) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B₂), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 10) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 12) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 13) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 14) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml; 17) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 18) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru;

	<p>19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>20) jakość;</p> <p>21) termin przydatności do spożycia;</p> <p>22) sezonowość.</p> <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <p>23) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</p> <p>26) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</p> <p>27) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>28) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>29) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów mleczkiem kokosowym;</p> <p>30) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>31) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>32) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>33) białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety;</p> <p>34) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>35) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste $\leq 10\%$.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	<p>2100–2500 kcal/dobę*</p> <p>+ 70 kcal w I trymestrze ciąży</p> <p>+ 260 kcal w II trymestrze ciąży</p> <p>+ 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie</p> <p>*- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej</p>
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En
	w tym cukry	$\leq 10\%$ En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<p>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</p> <p>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących,</p>	<p>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy;</p> <p>2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</p>

	<p>np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;</p> <p>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</p> <p>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana;</p> <p>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</p> <p>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</p> <p>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</p> <p>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>	<p>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</p>
Warzywa i przetwory warzywne	<p>1) warzywa surowe, mrożone;</p> <p>2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru;</p> <p>3) warzywa gotowane, duszone, pieczone;</p> <p>4) warzywa kiszone.</p>	<p>1) napoje warzywne słodzone;</p> <p>2) surowe kiełki roślin;</p> <p>3) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</p>
Ziemniaki, bataty	<p>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</p>	<p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki),</p> <p>2) puree w proszku.</p>
Owoce i przetwory owocowe	<p>1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</p> <p>2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru;</p> <p>3) soki 100%;</p> <p>4) kompoty bez dodatku cukru;</p> <p>5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach);</p> <p>6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) owoce w syropie;</p> <p>2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy);</p> <p>3) owoce kandyzowane;</p> <p>4) figi suszone.</p>
Nasiona roślin strączkowych	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;</p>	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.</p>

	2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; 2) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; 3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i produkty mleczne	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe.	1) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; 3) mleko skondensowane.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) Mięso i wszystkie przetwory mięsne
Ryby i przetwory rybne	-	1) Ryby i wszystkie przetwory rybne
Tłuszcze	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 3) twarde margaryny; 4) masło, masło klarowane; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) pasty kokosowe; 7) frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.

	7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda; 2) słaby napar z imbiru; 3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 5) kawa zbożowa; 6) kompoty owocowe; 7) soki warzywne bez dodatku soli; 8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; 9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); 10) kakao (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) nektary owocowe; 8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; 9) bawarka.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru; 2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); 3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 4) sól, cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) miód; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

Na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025 r.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywności Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu.